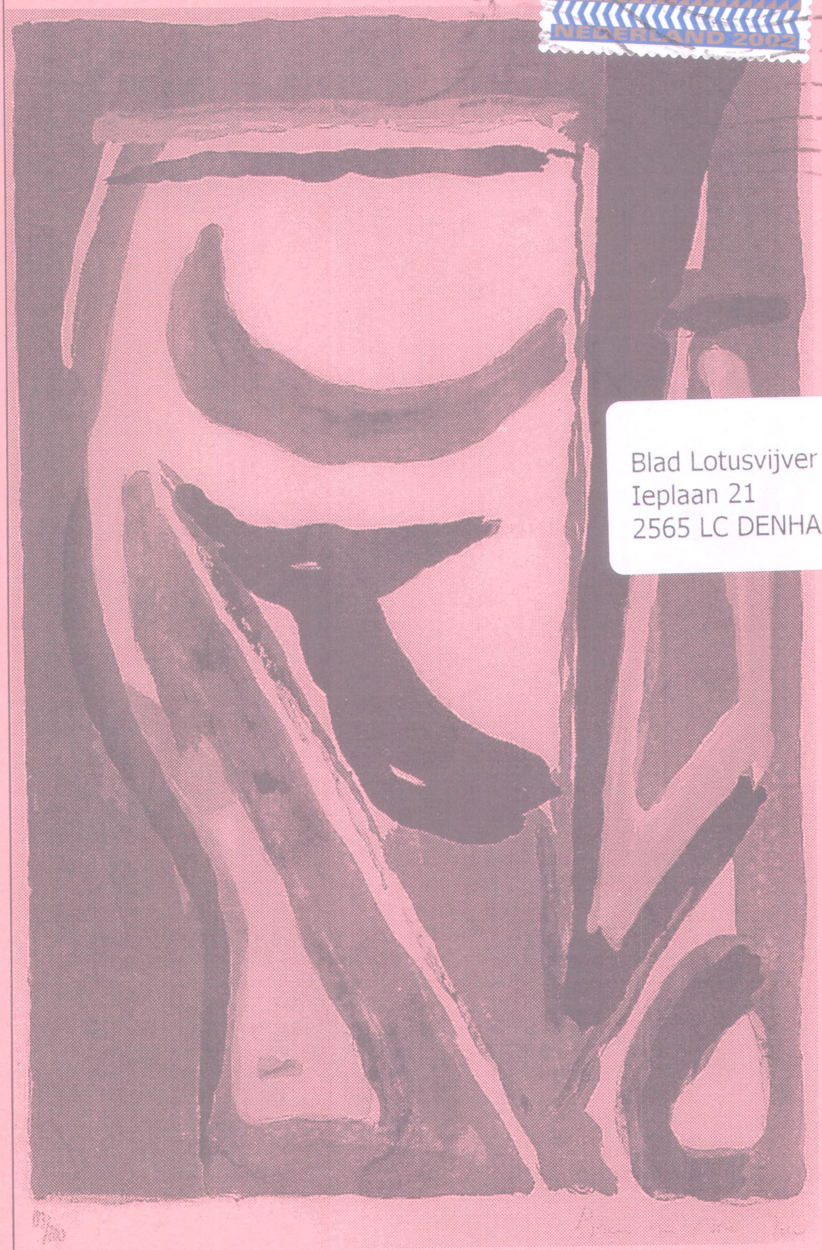
zensor...

zensor 21 zomer 2003





Blad Lotusvijver
Ieplaan 21
2565 LC DENHAAG

Aquarel Gretha Aerts



Koan over het bewegen van de geest (mumonkan) **het is niet de vlag, niet de wind, die bewegen, maar je geest.**

Waar het hart vol van is....

Met vrienden deel je graag waar je hart vol van is. Of dat voor je zenpraktijk opgaat, is echter de vraag. Want wat valt er feitelijk mede te delen, laat staan te delen?
Studenten die al jarenlang zen beoefenen lijken dan ook hoe langer hoe zwijgzamer te worden over hun zenpraktijk, niet altijd van harte, soms zelfs tegen wil en dank. Studenten die nog fris tegen hun praktijk aankijken, lijken opener te staan, willen zelfs enthousiasmeren, dagen hun vrienden wellicht ook uit. Want waar het hart vol van is, loopt de mond van over.
Praten of zwijgen, maar laten we ons niet te veel of te gemakkelijk vangen door deze twee extremen? Is er niet een tussenweg? Immers, zen is jezelf uitdrukken, keer op keer, waar dan ook. En in die zin mag je je vrienden niets onthouden. Of zoals Thich Nhat Hanh ergens zegt: 'Onze gezinnen, onze klasgenoten, onze vrienden, onze gemeenschap, voor hen moeten we leven; want als we niet voor hen leven, voor wie denken we dan te leven?

In dit zomernummer wordt de invloed van zen op vriendschap eens goed in het zonnetje gezet.
'Zen is een onderdeel van mijn leven,' zegt Henk de Jongh en hij kan daarom niet anders dan mededeelzaam zijn over zijn zenpraktijk, bijna als een innerlijke noodzaak. Henk van der Geest, eveneens geraakt door zijn zenpraktijk, verkiest het juist daarom om steeds minder mededeelzaam te zijn. Nico geeft in deze het advies: 'hou je een beetje in'.
Marjolein de Vink belicht het thema van de andere kant en heeft aan een aantal vrienden gevraagd of zij vinden dat ze is veranderd door haar zenbeoefening.
De bijdragen van Gertjan Mulder, Ben Claessens en Corrie Koppedraijer geven een indruk van hoe zenbeoefening de kwaliteit van vriendschap kleurt. Hans Lastdrager laat zien dat vriendschap een mysterie is, een je verbonden weten met de ander dat niet in woorden is te vatten.
Kortom, weer een kleurrijke zensor, als de zomer zelf.

De redactie

tekening Leo de Wolf



Onvermijdelijk eenzaam

Hoe vertel je aan je niet-boeddhistische vrienden waar je mee bezig bent? Als het aan Nico ligt, houd je daar wijselijk je mond over. Over zen valt eigenlijk niet te praten. Zelf maakt hij graag de vergelijking met de mysteriescholen van de oude Grieken. Grote filosofen zoals Plato en Pythagoras waren daar lid van. Hoewel niemand wist wat er gebeurde, werden die scholen door de maatschappij geaccepteerd.

door Jacqueline Oskamp

'De mysteriescholen wordt wel een van de best bewaarde geheimen uit de geschiedenis genoemd. Zo zou een zenschool ook moeten zijn: iets waar niemand zich aan stoort, maar waar je ook niet zomaar binnenkomt. Want er gebeurt iets waarin je ingewijd moet zijn. Niet iets magisch, maar zoals je een vooropleiding nodig hebt om naar de universiteit te kunnen. Ik pleit altijd voor een mysterieschool, maar misschien is dat ook wel een beetje romantisch.'
In onze moderne maatschappij kan een spirituele beoefening vragen oproepen bij vrienden en partners, zo beaamt Nico. 'Een van de problemen die we tegen kunnen komen is dat onze naaste omgeving wantrouwig kijkt naar wat we aan het doen zijn en het niet kan volgen. Het is heel lastig om aan iemand die geen ervaring heeft met zen, uit te leggen wat we doen. Dat is overigens met alles zo. De klassieke vergelijking is: als je wil weten hoe een peer smaakt, moet je erin bijten. Dat geldt voor zen net zo.
Voor mij betekent dat dat ik in andere kringen niet zo gauw zal beginnen over zen. Het liefste vermijd ik dat helemaal. Aan de andere kant: wie vraagt verdient een fatsoenlijk antwoord. Dus als iemand begint te vragen zal ik mijn best doen om het zo goed mogelijk uit te leggen. Tegelijkertijd moeten we niet aan zieltjeswinnerij willen doen. Niemand hoeft zen te beoefenen. Vanuit zenperspectief hoeft niemand zen te beoefenen, want het leven zoals het is, is fantastisch. Dat is een heel belangrijk beginsel. Daarom is het ook onterecht dat we ons zouden voorstaan op onze beoefening. Dat wij iets hebben of kunnen dat boven de anderen uitsteekt. Dat we de sleutel tot het probleem van het leven hebben. Die hebben we absoluut

niet. Of dat we weten hoe de dingen politiek in elkaar steken. Dat weten we net zo goed of niet-goed als wie dan ook. Kennelijk hebben wij het nodig om dit te doen, en anderen niet. We zijn geen betere mensen. Niets daarvan.'

Maar het kan ook zijn dat je zelf graag je spirituele ontwikkeling met je vrienden wilt delen?

Nico: 'Ja, dat is begrijpelijk. Als je ergens enthousiast over bent, omdat het je iets doet, dan wil je dat aan anderen vertellen. Dat is des mensen. Het enige wat ik daarover kan zeggen is: hou je een beetje in. Overigens is dat niet een typisch zenprobleem, dat geldt voor elke ontwikkeling die je doormaakt. Het is altijd de vraag in hoeverre de ander meegaat. Zijn mensen zo flexibel dat ze elkaars ontwikkeling kunnen volgen of, als ze het niet kunnen volgen, is er dan voldoende vertrouwen dat de relatie niet beschadigd raakt? Dat is een algemeen probleem. Toch zit er een pijnlijke plek in de beoefening: wat wij doen is erg moeilijk mededeelzaam. Het is moeilijk communicabel. Dat betekent dat we daar eigenlijk alleen voor staan. Naar mijn gevoel is dat niet op te heffen. Dat is een soort eenzaamheid die we moeten dragen.'

Bij veel serieuze zenstudenten zie je dat hun kennissenkring steeds meer samenvalt met de zenwereld.

'Zo is het bij mij gegaan. Misschien omdat ik leraar ben.'

Jij kent nog weinig 'gewone' mensen?

'Eigenlijk niet meer.'

Ligt het gevaar van sektarisme dan niet op de loer?

'Ja, daarom ben ik zo tegen sangha-vorming. Het liefst zie ik de zendo als een plek waar je een heel specifieke beoefening doet: zitten, daisan en dharmales. Daarna ga je naar huis en daar heeft ieder zijn eigen leven. Want wat we beoefenen is ten behoeve van ons alledaags bestaan – het leven dat we met onze partner, vrienden en vriendinnen leiden; de dingen die gedaan moeten worden. Eigenlijk kunnen we zen dan weer vergeten. En hopelijk zullen anderen dan wel merken dat we gewone mensen zijn; geen heiligen of mensen die over bijzondere vermogens beschikken. Die nabijheid van het gewone leven is van het grootste belang.'



Hoe vertel ik het mijn vrienden?

door ***Henk de Jongh***

In vriendschap deel ik wat wezenlijk is voor mij met mijn vriend of vriendin en omgekeerd: hij of zij deelt met mij. Daarin kan zen niet uitblijven, want ik ervaar mijn zenbeoefening als een wezenlijke activiteit. Vaak gebeurt dat zonder zen te noemen, vanuit een basishouding van geduld en aandacht, van stilte-momenten en door het delen van leed en vreugde. Toch vind ik het fijn als er spontaan vragen komen over mijn zen activiteiten. Ik benadruk dan altijd dat het bij mij gaat om het beoefenen van zen vanuit de geest van de beginner, of zoals Shunryu Suzuki zegt: 'In de geest van de beginner zijn er vele mogelijkheden, in die van de ervarene maar enkele.'

Op de waarom-vraag antwoord ik meestal simpelweg: ik beoefen zen omdat ik voel dat het goed voor me is. Even goed als geregeld trimmen in het bos, alleen op een meer basaal niveau. Het stimuleert me om fris en aandachtig te blijven. Het gaat om het beleven van het hier en nu. Bij voorkeur citeer ik de bekende uitspraak: 'Als je thee drinkt dan drink je thee.' Dat wordt direct begrepen.

Zensor 21 zomer 2003

Toen in een hechte vriendenkring (we komen al 30 jaar samen) gevraagd werd naar mijn zenbeoefening heb ik iets verteld over daisan. Ik stelde Nico eens de vraag of ik wel op de goede weg was en of ik geen zijpaden bewandelde. Nico stelde een tegenvraag: 'Wat is de goede weg?' Na weken flitste tijdens een treinreis mij ineens de oplossing te binnen, om met de prachtige metafoor van Ton Lathouwers te spreken: 'Met elke stap vleit de Weg zich natuurlijkerwijs, onvoorwaardelijk tegen je voet aan.'
In de kring werd intens geluisterd, slechts open vragen gesteld, zoals: Wat betekent zen voor jou? Wat doe je ermee?

In een studiegroep comparatieve filosofie – met een groeiende vriendschap – heb ik ter verduidelijking van zen het eerste hoofdstuk uit *Zen en het Westers denken* van Masao Abe ingebracht, waarin de sleutel wordt verschaft tot de filosofie van zen, de uiteenzetting van Wei-shin over 'bergen zijn bergen, wateren zijn wateren'. Het gesprek erover gaf veel verheldering, met name over onze neiging tot objectiveren.
Aan een dierbare vriend schreef ik:

'Beste Hepke, beste niet- Hepke, beste werkelijke Hepke'

Dat was de opening voor een fascinerend gesprek.

In het recente boek *Zin in zen* van Christa Anbeek staan enkele passages over vriendschap die voor mij uit het hart gegrepen zijn:

'De mens die de weg van zen gaat, weet dat hij of zij dat niet doet, niet kan doen, zonder op die weg anderen mee te nemen, anderen die deze mens raakt met zijn uitstraling.' (N. Houtman)

'Als je een meester kunt beschouwen als leraar, die de weg wijst die je alleen moet gaan, maar ook als vriend en metgezel op het pad, dan is dat de mooiste relatie die je kan hebben.' (Hakuun)

Vriendschap is onderlinge verbondenheid en zen benadrukt verbondenheid met de 'tienduizend dingen'. In vriendschap en in zen speelt de wederzijdsheid een grote rol. Ik ga uit naar mijn vrienden en de wereld. En ik sta open voor mijn vrienden en de wereld. Twee bewegingen die één geheel vormen.

Ter overweging

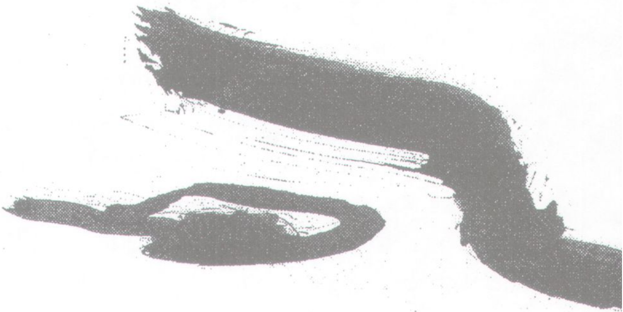
(inzender anoniem)

Dit is mijn gebod, dat gij elkaar liefhebt, zoals ik u heb liefgehad. Geen groter liefde kan iemand hebben dan deze, dat hij zijn leven geeft voor zijn vrienden. U bent mijn vrienden, als u doet wat ik u gebied. Ik noem u geen dienaars meer, want de dienaar weet niet wat zijn heer doet, maar u heb Ik vrienden genoemd, want Ik heb u alles meegedeeld wat Ik van de Vader heb gehoord. Niet u hebt Mij uitgekozen, maar Ik u en Ik heb u de taak gegeven op tocht te gaan en vruchten voort te brengen die blijvend mogen zijn. Dan zal de Vader U geven al wat gij Hem in mijn Naam vraagt. Dit is mijn gebod, dat u elkaar liefhebt.

—JOHANNES 15, 12 - 17



Sarnath, waar de Boeddha z'n eerste dharmalezing hield, links van het midden de grote stupa.





tekening Leo de Wolf

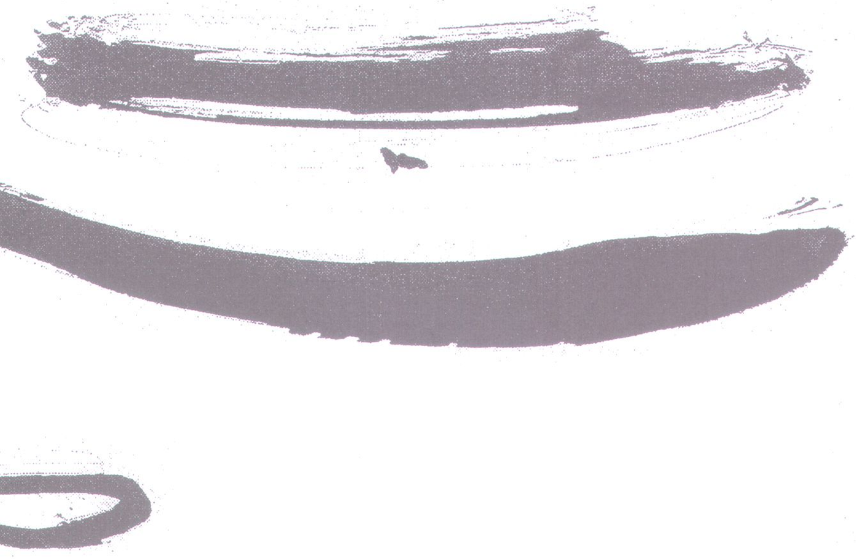
Aan de vruchten kent men de boom

door ***Henk van der Geest***

In de loop van mijn nu bijna veertienjarige zenpraktijk hebben in mijn vriendenkring bepaalde verschuivingen plaatsgevonden. Als ik mijn adressenboekje doorblader, zie ik bijna enkel namen van sanghaleden en dat is niet altijd zo geweest.

In de loop der jaren zijn verschillende mensen uit mijn gezichtsveld verdwenen. Soms ging dat geleidelijk, maar een enkele keer tamelijk abrupt en pijnlijk. Soms begreep ik wel waarom zo'n verwijdering plaatsvond, maar een andere keer ook helemaal níet.

Ik vind het niet gemakkelijk om met vrienden op een directe manier te praten over wat mijn spirituele praktijk voor mij betekent, om de eenvoudige reden dat ik het zelf niet altijd zo duidelijk weet of onder woorden kan brengen. En uiteindelijk, denk ik, is het ook niet zo belangrijk. Ik kan weliswaar proberen aan te geven of te laten aanvoelen waar het mij om gaat, in de hoop dat de ander er iets van oppikt of intuïtief aanvoelt, maar waar het in laatste instantie om gaat, is natuurlijk wat ik dóe, hoe ik leef en hoe ik met mensen omga. 'Aan de vruchten kent men de boom,' nietwaar!



Hebben er veranderingen plaatsgevonden in mijn manier van doen en denken, die mogelijk hebben bijgedragen aan een veranderingsproces in mijn relatie tot de ander?
De zenpraktijk heeft me gevoeliger gemaakt. Ook consequenter en directer in mijn manier van doen, geloof ik. Halfslachtigheden en bepaalde compromissen kunnen me soms erg irriteren. Evenals zaken die half of op nonchalante wijze en zonder de juiste aandacht worden gedaan, hetgeen in mijn ogen een verspilling van tijd en energie tot gevolg heeft. Mogelijk dat dit soort veranderingen geleidelijk aan een rol zijn gaan spelen in mijn vriendschapsrelaties. Exact vaststellen kan ik het niet.

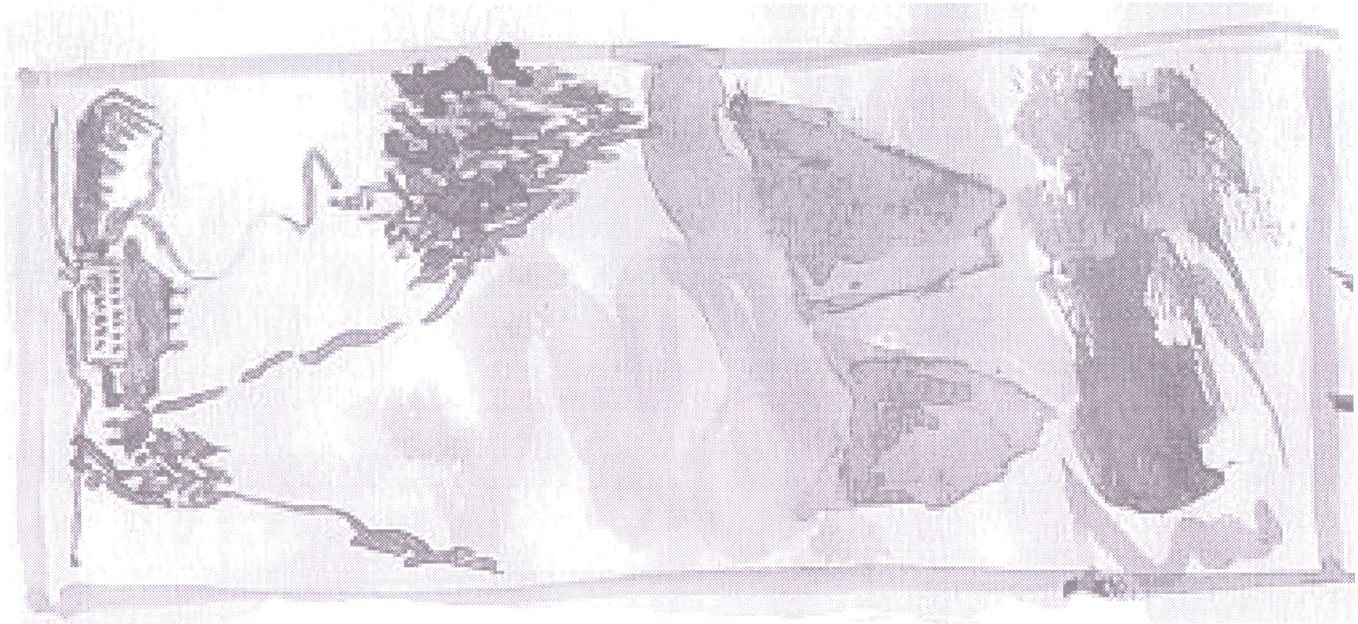
Mijn spirituele praktijk, die raakt aan de meest essentiële levensvragen, betekent echter zoveel voor mij, dat ik wat dat betreft geen water bij de wijn wil doen. Het is voor mij daarom soms moeilijk om te gaan met mensen die niet of nauwelijks met dit soort zaken bezig zijn. Ik wil daarmee niet te veel geconfronteerd worden. Daar is dit leven mij te dierbaar en te kostbaar voor.

Ik weet het niet

door ***Marjolein de Vink***

Mijn interesse voor zenboeddhisme begon bij de boeiende verhalen over oude zenmeesters en vormde de aanleiding om zen daadwerkelijk te gaan beoefenen. Twee jaar geleden leerde ik de vriend van een hele goede vriendin wat beter kennen en toen ik voor het eerst bij hem thuis kwam bleek dat hij een kast vol boeken over zenboeddhisme heeft. Net als ik vindt hij de verhalen over deze oude zenmeesters ook zo mooi. En behalve dat ik het indrukwekkend vind dat hij ze bijna allemaal gelezen heeft en ik ze ook mag lenen van hem, houdt hij mij ook op de hoogte als er weer nieuwe boeken over zenboeddhisme verschijnen.
Naast deze ontdekking ben ik blij met de nieuwe vriendschappen die ik heb opgedaan in het zencentrum, dat ik nu ruim drie jaar bezoek.

Maar wat is de invloed op mijn bestaande vriendschappen?
Ik weet eerlijk gezegd niet of die er wel is.
Eén vriendin was enthousiast toen ik haar vertelde over zenboeddhisme en het zencentrum. Blij riep ze uit dat ik daar mijn beroep van moest maken. Toen ik vroeg hoe ze dat bedoelde, vond ze dat het natuurlijk ook gewoon mijn hobby kon zijn.
Om het eens van de andere kant te bekijken heb ik de vraag voorgelegd aan twee personen die ik vaak en graag zie.
De één zegt van dit alles niks te bespeuren en de ander vindt dat ik bewust meer aandacht heb voor anderen. Zelf merk ik steeds minder geduld te hebben met sommige jarenlange vriendschappen die altijd over hetzelfde gaan.
Dus toch enige invloed?
Misschien zal ik hier over nog eens drie jaar een betere kijk op hebben.
Misschien is het dan wel zo'n uit de hand gelopen hobby geworden.



Aquarel Gretha Aerts

tekening Leo de Wolf



Zensor 21 zomer 2003

Always something breaking us in two

door ***Gertjan Mulder***

Enthousiast ging ik op het verzoek van de redactie in om als noviet op de Grote Weg aan te geven hoe de praktijk van zen mijn vriendschappen beïnvloedt. Gaandeweg nam het enthousiasme ernstig af en de onzekerheid evenredig toe.

Wat ís zen eigenlijk? Zo vroeg ik me af. Wat ís vriendschap? Wat hebben die met elkaar te maken? En als er in mijn vriendschappen al wat veranderd zou zijn, is dat dan het gevolg van zen? Getuigt het bovendien niet van zelfoverschatting om te denken dat na twee jaar zitten er iets veranderd zou zijn? Of getuigt het juist van een niet zo subtiele vorm van zelfhaat als je denkt dat er helemaal niets veranderd zou kunnen of mogen zijn?
Alles is toch verandering...
Nou dan!
Daar zijn we dus uit!

Ja, zen heeft zonder twijfel mijn vriendschappen beïnvloed. Ik heb alleen geen flauw idee hoe en in welke mate.

Ik zou graag willen schrijven dat ik in mijn vriendschappen gevoeliger ben geworden. Kwetsbaarder, opener, liefdevoller en met meer mededogen. Wijzer, geduldiger, gelijkmoediger, aandachtsvoller, vergevingsgezinder, vrijgeviger en vreugdevoller. Al was het maar een ietsepietsje van één van al deze zo verheven eigenschappen.
Maar de werkelijkheid vertelt me dat ik net zo ongevoelig, gesloten, meedogenloos, ongeïnteresseerd, rancuneus, ongeduldig, bezitterig, achterdochtig en dominant aanwezig ben als altijd.

Ik zou graag willen schrijven dat ik heb geleerd dat ik 'echte' vriendschap onvoorwaardelijk aanga. Dat ik de ander vrij laat en niet altijd mijn eigen verlangens en verwachtingen laat gelden. En als dat wel gebeurt en zich uit in verveling, angst, woede of zelfs haat, er een magnifiek leermoment voordoet. Dan immers zou ik mijn zogenaamde illusoire ego kunnen betrappen en in volle glorie zijn werking kunnen doorgronden.
Maar de werkelijkheid vertelt me dat ik geen flauw idee heb van wat onvoorwaardelijke vriendschap of liefde is of hoe dat er uit zou moeten zien. Ik zie slechts hoe vriendschappen instrumenteel zijn voor mijn eigen verlangens naar respect, bewondering, eigenwaarde, affectie, acceptatie of zoiets onbenulligs als het doden van de tijd.

Heel soms. Heel erg soms, betrap ik mezelf erop dat ik mijn grote mond dicht hou.
In *Always something breaking us in two* zingt Joe Jackson:

Could we be much closer if we tried
We could stay at home and stare
Into each other's eyes
Maybe we could last an hour
Maybe then we'd see right through
Always something breaking us in two

En dat *something*, dat ben ik.

Nederlandstalige haiku

door Henk van der Geest

Haiku schrijven is al geruime tijd niet meer een zaak van Japanners alleen. De laatste decennia heeft de interesse in haiku zich over de hele wereld verspreid. Er zijn haiku- verenigingen en tijdschriften in tal van Westerse landen, waaronder Nederland. Wat er in die landen gepubliceerd wordt, hoeft vaak niet onder te doen voor wat er in Japan op dit gebied verschijnt, getuige de volgende Nederlandse/Vlaamse haiku's, die prijzen wonnen bij internationale haikuwedstrijden in Japan.

Winteravond
met kleine steekjes krijgt pop
een nieuwe glimlach
Ingrid Kusche

Het zachte tikken
van de witte blindenstok
onder de bloesems
Willy Cuvelier

Een rode reuzenperzik
op kristalsuiker –
winterzonsopgang
Hubert De Splinter

Barre oostenwind –
de sappen houden zich schuil,
diep onder de grond
Bart Mesotten

In het zencentrum 'Noorderpoort' in Drenthe worden jaarlijks haiku-workshops georganiseerd. Daar ontstonden de volgende haiku's:

Zitmeditatie
in de ochtendschemering
kwetteren mussen
Hans Reddingius

Regen op het riet
de spin weeft haar web erin
en vangt de druppels
Petra Belgraver

De vink slaat alarm –
door de eikenboom ritselt
een eikel omlaag
Ben van 't Land

Een kitten springt op
kopjes gevend krijgt ze aai
en slaapt dan weer in
Ina de Bruyn



En dan enkele haiku's/senryu's van een helaas niet meer bestaande Amsterdamse haiku-kern, waar ik een aantal jaren lid van ben geweest.

Tussen de dansenden
draait een stralend klein meisje
almaar in het rond

Egbert de Boer

Bij het open graf
leest iemand een gedicht voor
dat verwaait in de wind

Jo van der Molen

Mijn Turkse buurvrouw
hangt duizend en een dromen
aan haar waslijn

Servaas Goddijn

Het is gaan sneeuwen
nadenkend over dichtregels
glijd ik opeens uit

Loeke Groenendaal

Tot slot enkele haiku's van één van onzen sanghaleden, Vera B. van S.

Donzig geel en bruin.
Mama peddelt trots voorop.
Bloeiende bomen.

Zinderende lucht.
Wegtrillende beloften.
Waterzak kurkdroog.

Gestipte wolken.
Klein kriebelende bultjes!
Lange schaduwen.

Frisse tinteling.
Wolken witte ademrook.
Water stil en hard.

tekening Leo de Wolf





Waarachtige vrienden

door ***Ben Claessens***

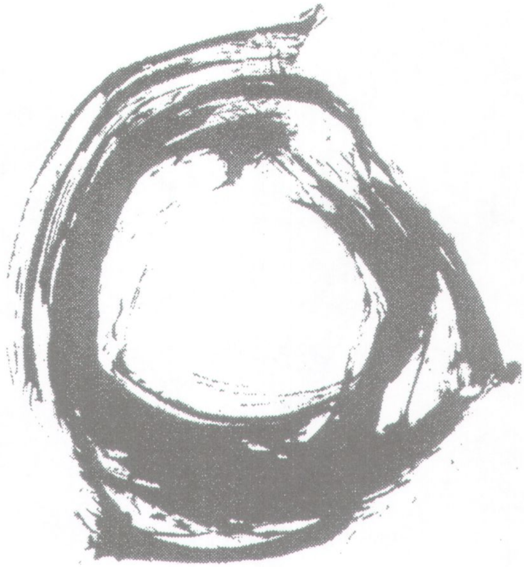
In '101 zen stories', een boekje uit 1939 staat de volgende anekdote. De titel is 'Ware (of waarachtige)vrienden'. Lang geleden leefden in China twee vrienden, een van hen speelde op virtuoze wijze harp, de ander kon uitmuntend luisteren.

Als de een speelde en zong over een berg, zei de ander: 'Ik zie de berg voor ons'. Als de een speelde over water, zei degene die luisterde: 'Hier loopt het stromend water'.
Tot op een dag de luisterende vriend ziek werd en overleed. Zijn vriend knipte de snaren op zijn harp door en speelde vanaf die dag nooit meer. Sinds die tijd is het doorknippen van de snaren van een harp een teken van intieme vriendschap.

Laatst hoorde ik bij een begrafenis de geestelijk voorganger drie facetten van het leven benoemen: het leven als gave, als opgave en als overgave. De anekdote over de twee vrienden toont mijns inziens alledrie de facetten. In de eerste plaats zie ik hechtheid, een diep emotionele band en het unieke, de onvervangbaarheid van diep contact.
Er is sprake van inzet en overgave, want het spelen van een instrument – het leven zelf – en het luisteren vragen erom dat ik mezelf even opzij zet. Voorts zie ik in de vriendschap tussen deze twee vrienden de unieke mogelijkheid om ieders vaardigheden en kwaliteiten tot ontwikkeling te brengen. En om het elkaar laten delen in de vruchten van die vaardigheden.
Ik zie de diepe interesse die beiden in elkaar hebben en de bereidheid om voor de ander te spelen en naar de ander te luisteren – de expressie van het eeuwige door een moment van afstemming èn samenvallen. Het laat de vreugde zien elkaar iets te kunnen geven, met elkaar iets te delen en het intense verdriet van het onvermijdelijke, afscheid nemen. Het toont de mogelijkheden die het leven biedt. Het laat de verbeelding zien die een relatie nodig heeft, maar tevens de vergankelijkheid of de tijdelijkheid.
De anekdote toont het bestaan zoals het is, in al zijn wonderbaarlijke, onbegrijpelijke facetten.



tekening Leo de Wolf



Vriend

door ***Hans Lastdrager***

We verlaten het zware, sombere gebouw. Het gebouw kreunt en schudt alsof het de laatste restanten uit zijn darmen wil drukken, mensen rot toch op, ga naar een ander gebouw, laat me met rust. Heerlijk een nacht zonder mensen in je gangen en lokalen.

Met een zucht van verlichting valt de massieve voordeur in het slot.

Hoorde je het gebouw weer kreunen, vraag ik mijn vriend.

Nee, maar ik kan het me wel voorstellen.Wat een lezing. Het ging totaal nergens over.

Dat klopt want het onderwerp was het Grote Niets.

Niets, briest mijn vriend, ook het niets vraagt om een uitdrukking en wel een heldere uitdrukking. Het leek wel of de spreker was aangesloten op een grote zinnen-maak-machine die zinnen in willekeurige volgorde produceert. Het geheel vertoonde geen enkele samenhang, gebazel van de onderste plank.

Mijn grote vriend is nog niet uitgeraasd. Zijn woorden vullen de donkere nacht. God zij dank regent het. Na zulke lezingen regent het altijd, de ergernis van de totale godenwereld is ons deel.

De steeds fellere regen dwingt ons haast te maken. De auto verstopt zich iedere keer weer op een andere plek, zich verbergend tussen een rij lotgenoten, allemaal zwart en donkerblauw met dezelfde nummerborden (de Jetta is niet te onderscheiden van andere ongure types met vier wielen en twee deuren).
Mijn vriend wringt zich met tas en jas op de voorbank, onhandig schiet de stoel naar achteren,waardoor de tas blijft haken aan de versnellingspook. Ik aai het stuur en streel ons de natte straat uit.
Het moet ergens over gaan herneemt mijn vriend zijn gedachtegang.
Als alles een uitdrukking Van is dan maakt het niet veel uit, opper ik en het gaat tenslotte over niet weten. Ha zegt mijn vriend, dat is nu juist het punt. Alsof niet weten het laatste stadium is. En wat is er voorbij niet weten? Opgewonden roept hij, een creatieve gedachte, dit leven en met een weids armgebaar geeft hij alles aan voorbij niet weten. Niet weten is niet het hoogste. Mijn vriend weet dit alles met grote zekerheid en met grote zekerheid slaan wij de lezing aan stukken en leveren vervolgens commentaar op alle reclameborden langs de weg. Vooral die waar een bruingebronsde nimf in gouden bikini ons toelacht. Laten we haar vragen een lezing te houden over het grote niets, zul je zien dat het een fantastische avond wordt.
De plassen op de weg roepen een diep verlangen bij me op om de auto er hard doorheen te rijden zodat er een rechtsvallend gordijn van water oprijst en neerdaalt.
Flonkerende regendruppels.
Hier gaat je grote niets roept mijn vriend.
Zwijgend weet ik, ik houd van hem, mijn grote vriend iedere autorit wordt hij onbekender voor mij en vertrouwdheid wijkt in ons gesprek.
Opgenomen in het geraas van de auto schieten woorden, antwoorden en vragen heen en weer.
We stoppen voor een helverlichte ruimte met harde houten banken en tafels. Als we over het natte trottoir naar ons café lopen zegt mijn vriend. Is het je ook opgevallen dat sinds wij hier komen het café steeds leger wordt? Ik knik. Zullen we maar het grote Niets van onze vriendschap gaan vieren?

De Sangha

Naam **Ingrid Petersson**
Zenpraktijk **sinds 1995**

Wat was voor jou destijds de aanleiding om aan zen te gaan doen?
Ik heb vroeger wel gemediteerd, maar daar zat geen continuïteit in. Ik had het te druk met mijn kinderen die toen nog klein waren.
Op een gegeven moment ging het niet zo goed met mijn oudste dochter op school.
Dat gaf voor mij de doorslag om met zenmeditatie te beginnen. 'Verbeter de wereld, begin bij jezelf' dacht ik. Zo kwam ik bij deze Sangha terecht en voel me daar nog steeds thuis.

Waarmee vermaak je je op het kussen?
Ik begin altijd met de instructies van Nico op te volgen wat betreft mijn houding.
Vervolgens probeer ik heel stil te zitten en mijn ademhaling gewaar te worden, die dan meestal naar mijn buik zakt.
Ik zoek naar plekken waar ik spanning, verveling, ongeduld, pijn of wat dan ook voel.
Meestal dwaal ik af met mijn gedachten, maar ik probeer altijd weer terug te gaan naar mijn ademhaling.
Tijdens het zitten corrigeer ik regelmatig mijn houding.
Ik doe ook aan koanstudie, maar niet alleen op het kussen, ook aan de keukentafel.
Soms, wanneer mijn verstand op nul staat en niet alleen mijn lichaam, maar ook alles daarbuiten gewaar ben, voel ik me verbonden met de anderen in de zendo. Dan zie ik boeddha's om me heen.
Maar ..... bij alles wat ik op het kussen doe, voel ik groot onvermogen.

Waar spoort zen je toe aan en wat leidt je af van je zenbeoefening?
Zen spoort me aan mezelf te leren kennen. De weerstanden in mezelf lijken minder te worden, in die zin dat ze duidelijker worden en een plek krijgen.
Wat mij vervolgens het meest afleidt van mijn zenbeoefening is dat ik zen beperk door het als een methode in een kader te plaatsen.

Welk zenboeddhistisch woord spreekt je het meest aan?
Er is een zinnetje wat me momenteel erg aanspreekt: zen is jezelf uitdrukken.

Wat is voor jou de grootste valstrik binnen zen?
Dat ik denk dat zazen verlichting brengt; daarin word ik iedere keer opnieuw teleurgesteld en opnieuw... en opnieuw... en opnieuw.



Koan over Joshu's eik in de tuin, als antwoord op de vraag: Wat is Boeddha?

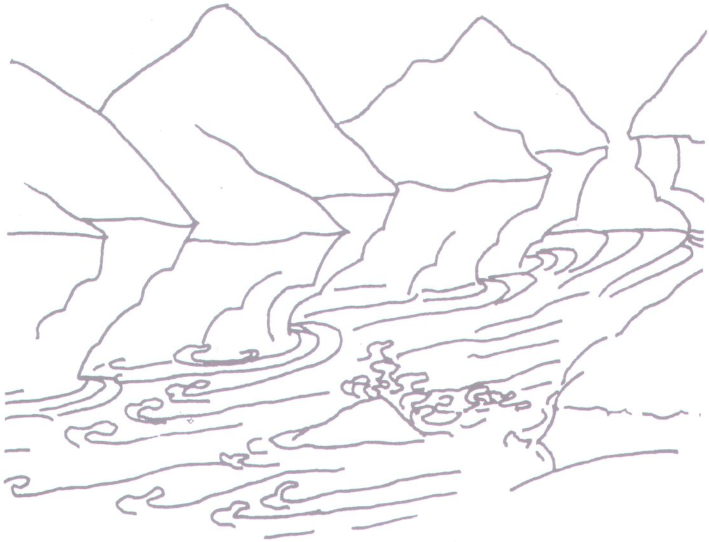
Aquarel Gretha Aerts

Jan Peter Balkenende

door ***Corrie Koppedraijer***

Het themanummer 'Vriendschap' moet worden uitgezet en aan mij de opdracht om enkele sanghaleden te vragen een bijdrage te leveren. Om mensen aan het werk te krijgen, moet je zelf geïnspireerd zijn, moet het thema voor je leven en dan maar hopen dat het vlammetje overslaat, zo is mijn tactiek. Het vonkje laat op zich wachten. Ik ga bij mezelf na hoe mijn zenpraktijk diverse vriendschappen beïnvloedt, hoe vriendschappen soms daardoor juist worden verrijkt, etc. Ik schrijf een fakestukje, ik praat met mijn partner over het onderwerp. Het houdt me danig bezig, maar het wil niet stromen. Dan heb ik een droom.

Er was een groot feest van de sangha, met de première van een film over onze leraar. Ontspannen en vrolijk liep ik rond. In een rustige hoek van de feestruimte, waar een zithoek was ingericht, zat een goede vriend van me, Jan Peter Balkenende, omringd door bestuursleden en leraren. Met een enkele beweging van zijn neus duwde hij zijn bril omhoog, verlegenheid, wist ik. Ter geruststelling klopte Nico hem op de schouder en Hans, de voorzitter, grapte wat, zoals mannen onder elkaar doen.
Spontaan liep ik op Jan Peter af en stak hem mijn hand toe. 'Gefeliciteerd,' zei ik. Even keek hij me niet begrijpend aan en trok toen schielijk zijn hand terug, terwijl zijn gezicht vertrok tot een afschuwelijk grimas. Ik was geschokt, wilde de felicitatie nog verduidelijken door te zeggen dat – dankzij zijn vastberadenheid – ons land weer geregeerd kon worden, maar draaide me om en liep met opgestoken veren weg. Kwam terug. 'Wat ben jij een eikel, zeg!' En schold hem de huid vol. Toen ik klaar was, liep ik naar de tafel met lekkere hapjes. Ah, wat had ik honger. Ik wilde net mijn bordje volladen met overheerlijke dingen, toen de voorzitter aankondigde dat de film ging beginnen. 'Ik heb nog niet gegeten,' zei ik kinderlijk verongelijkt. 'Niets aan te doen,' zei de voorzitter.
Maria, die ook bij de eettafel stond, troostte me door te zeggen dat zij ook nog niet gegeten had en dat het niet zo erg was. Het hielp niet en ik voelde me bescheten.
Einde droom.



De droom blijft hangen, niet in de laatste plaats vanwege het bizarre gegeven dat in de droom Jan Peter Balkenende tot onze sangha behoorde. Vertelt deze droom mij iets over vriendschap en over zen en vriendschap, vraag ik me af? Een heleboel!

Voor je beste vriend ben je niet bang.
Jan Peter Balkenende heeft een belangrijke maatschappelijke positie, maar hij is mijn vriend, dus vraag ik me niet af of het wel gepast is dat ik spontaan op hem afloop, of het wel mag, gezien mijn marginale positie en ik reik hem de hand.

Met je beste vriend deel je waar je op dat moment 'vol' over bent.
Ik was blij voor Jan Peter. Misschien was hij ook blij, maar zijn moment van blijdschap liep niet synchroon met het mijne.
Dat weet je niet van tevoren, maar bij een vriend maakt dat niet uit. Ook al spoort het niet, er komt altijd weer een nieuw moment waarin je een en ander op de rails kunt zetten; dat is het geruststellende aan vriendschap.

Tegen je beste vriend kun je alles zeggen.
Een vriend maakt wel eens een uitglijder en kwetst je. Moet kunnen,

daar is het een vriend voor. Maar het geldt evenzeer voor de ander. In mijn droom voelde ik me vrij om Jan Peter Balkenende de volle laag te geven. Moet kunnen.

Nu bekijk ik mezelf in deze droom vanuit mijn zenbeoefening en kom tot de volgende conclusies: Ik ben in het moment aanwezig door uiting te geven aan mijn blijdschap voor Jan Peter.
Ik volg mijn hart door Jan Peter de hand te schudden. Mijn hart volg ik niét door hem de huid vol te schelden; ik volg mijn emotie.
Ik volg mijn emotie (boos en gekwetst) door me te verwijderen; daarmee ontneem ik hem de kans hem te laten zien wat hij door zijn reactie bij me teweeg heeft gebracht. Met woorden lijk ik dat te tonen, maar woorden zijn oppervlakkig en drukken gebrekkig uit wie ik werkelijk ben.
Ik wil eten, de heleboel bij elkaar graaien! En ik verval in kinderlijk gedrag wanneer dat wordt uitgesloten. Er vindt reactie op reactie plaats en dan ik glijd af naar een steeds lager niveau.

Ik ga terug in de droom en probeer te blijven bij het moment waarop Jan Peter zijn hand heeft teruggetrokken en een vies gezicht trekt.Wat zou ik doen als ik een meer gevorderde zenstudent zou zijn?
Het moment van afwijzing is het meest interessant. Kennelijk vul ik in hoe de ander behoort te reageren, heb ik verwachtingen, wellicht een toekomstbeeld. Wanneer dat kaartenhuis instort volg ik de emotie en verwar dat met het volgen van mijn hart. Een misvatting. Als ik in het moment blijf en mezelf daarin wil uitdrukken, zou ik een pijnlijk gezicht trekken, zwijgen en naast hem blijven staan.
De kracht van het hart! De kracht van het zwijgen! De kracht van er woordeloos bij blijven! Dat heeft deze droom mij geleerd over vriendschap en hoe ik mijzelf kan uitdrukken buiten de zendo.
Jan Peter, bedankt!

Rechts: **Boeddha onderwijst de vier edele waarheden. Sarnath, India, vijfde eeuw.**



Mededelingen

Zitten in de zomer

Tijdens de zomervakantie is er gewoon **elke ochtend, elke vrijdagavond en elke dinsdagavond zazen.** Echter, zonder de aanwezigheid van een leraar. De dinsdagavond bestaat uit drie perioden zitten, afgewisseld met kinhin. De organisatie van de dinsdagavond is in handen van Lolit ten Hengel.

Bibliotheek

Wil eenieder die een boek heeft geleend die voor de zomervakantie terugbrengen? Deze zomer zullen alle boeken worden 'ingevoerd' in de computer, zodat er een overzicht is van het boekenbestand. **Van belang is daarom dat àlle boeken aanwezig zijn.**

Wil je mijn zenmeester zijn?

TEZ/FAS Retraite

Nico Tydeman zal uitgebreid ingaan op het belang en het hoe en wat van 'mutual inquiry'.

Do 24 juli 20.00 u – zon 27 juli 17.00 uur

Sprekers: Christa Anbeek, Nico Tydeman en Ton Lathouwers

Organisatie/plaats: ZIN – Vught

tel 073-658 80 00



Detail van een stupa in Bodhgaya, India, de plaats waar de Boeddha ontwaakte.

Thema's 2003

Najaarsnummer

Zen en engagement
'Ik beloof alle levende wezens te bevrijden', is één van de geloftes die op de wekelijkse zenavond wordt uitgesproken. Hoe letterlijk nemen we deze gelofte? Wat betekent het bevrijden van alle levende wezens in de dagelijkse werkelijkheid van ongelijkheid, onrechtvaardigheid, onverdraagzaamheid en van machtsmisbruik en geweld.
Vult ieder voor zich deze gelofte naar eer en geweten in of verbind je je aan zoiets als bijvoorbeeld de Peacemaker Circle en zet je je actief in voor vrede en solidariteit?

De volgende zensor gaat over **zen & engagement**. Wil je een bijdrage leveren, neem dan contact op met Corrie Koppedraijer (kopa@xs4all.nl of tel 020 624 8312) of Jacqueline Oskamp (j.oskamp1@chello.nl of 020 671 2415).
De deadline voor de kopij is eind september.

Zensor... is
het mededelingenblad
van het Kanzeon
Zencentrum Amsterdam
en een open forum voor
alle leden van de Sangha.

Redaktie
Corrie Koppedraijer
Henk van der Geest
Jacqueline Oskamp
Marjan Gerritse

Vaste medewerkers:
Marieke Heijman
Marjolein de Vink
Leo de Wolf

Redaktie-adres
Rapenburgerplein 5
1011 VA Amsterdam
t 020 624 83 12
f 020 421 38 85
e kopa@xs4all.nl

Kopij
Zo mogelijk op disquette inleveren bij één van de redaktieleden of in de kopij-doos in de Zendo. Het kan ook worden gestuurd naar het redaktie- of e-mail adres

Omslag: Bram van Velde, zonder titel, 1970, lithografie, 66 x 48 cm.